

七草粥

せり・なずな・ごぎょう

・はこべら・ほとけのざ・

すずな・すずしろ

七草粥とは？

「無病息災」や「長寿健康」を祈って春の七草をおかゆにしたものです。これを1月7日に、正月の御馳走で疲れた胃腸を整えるために食べるとも言われています。今では、これが一番大きな理由かもしれません。

一般的に、七草粥の七草は「春の七草」をさします。

● 芹（せり） = 「**競り勝つ**」

……………水辺の山菜で香りがよく食欲を増進させる。

● 薺（なずな） = 「**撫でて汚れを除く**」

……………別名、ペンペン草。江戸時代にはポピュラーな食材だった。

● 御形（ごぎょう） = 「**仏体**」

……………別名、母子草で草餅の元祖。風邪予防や解熱効果がある。

● 繁縷（はこべら） = 「**反映がはびこる**」

……………目に良いビタミンAが豊富で腹痛の薬にもなった。

● 仏の座（ほとけのざ） = 「**仏の安座**」

……………別名、タビラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。

● 菘（すずな） = 「**神を呼ぶ鈴**」

……………蕪のこと。ビタミンが豊富。

● 蘿蔔（すずしろ） = 「**汚れのない清白**」

……………大根のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。



あれんじ☆中華風七草粥

・七草	お好きな量
・水	700cc
・冷や飯	300g 程度
□酒	大さじ 1
□中華だし（顆粒）	小さじ 2
□鶏がらスープ（顆粒）	大さじ 1～
□塩	小さじ 1/4
・しらす	20～30g
・卵	1 個
・ごま油	小さじ 1

1、七草はあらかじめ塩ゆでして、好きな大きさに切っておきます。

2、鍋に水とご飯を入れ、沸騰したら弱火にして□の調味料を入れる。

3、とろみが出たら七草としらすを加えて溶き卵を入れて混ぜる。

4、卵が固まってきたら仕上げにごま油をかけて完成！